

# おすすめレシピ そばの納豆サラダ

## アンチエイジングシリーズ

Vol.3

【材料（2人分）】 1人分のカロリーー181kcal 塩分 1.75g

|        |      |     |            |      |
|--------|------|-----|------------|------|
| ・水菜    | 20g  | a { | ・ひき割り納豆    | 50g  |
| ・トマト   | 1コ   |     | (お好みで小粒納豆) |      |
| ・キュウリ  | 1/2本 |     | ・しょうゆ      | 大さじ1 |
| ・そば(乾) | 50g  |     | ・ごま油       | 小さじ1 |
|        |      |     | ・酢         | 小さじ4 |



夏野菜たっぷり♪納豆のねばねばパワー  
で夏の疲れを吹飛ばしましょう (^・^)

### 【作り方】

- ①水菜は3~4cm長さに切り、冷水にさらして水気をきる。
- ②そばはたっぷりの熱湯で好みの硬さにゆで、冷水にとって水にさらしてぬめりを取り、ざるにあげて水気をきる。
- ③トマトはへたを除いてくし形に、きゅうりは細斜め切りにする。
- ④①②③を合わせて器に盛り、混ぜ合わせたaをかける。

### ☆☆☆栄養情報☆☆☆

納豆は高たんぱく質、低脂肪、ビタミン豊富な食品です。特にたくさん含まれるカルシウムとビタミンKには、骨を強くする働きがあります。

※ワーファリン服用中の方はご遠慮ください。